

## Atelier d'éveil sensoriel

### « Food for Thought »

Sentir - Voir - Toucher - Goûter - Entendre

## Fiches Pédagogiques Enseignant - Elèves

Ce document rassemble des pistes pédagogiques pour conduire une éducation sensorielle auprès de vos élèves.

Ces fiches ont été rédigées pour pouvoir étudier un sens en particulier. Elles permettent une expérimentation personnelle de ce sens. Cette découverte de soi ouvre aussi, lors des temps de mise en commun, l'occasion de découvertes interpersonnelles.

Il est très important de comprendre qu'au cours de ce travail, il n'y a jamais une seule réponse, juste, mais bien **une réponse qui est propre à chacun.**

Lors des ateliers du goût, il importe d'être dans cette écoute de soi et des autres. Le professeur est là pour créer ce climat d'écoute et de confiance, aptes à faire acquérir de nouvelles compétences psycho-sociales à leurs élèves.

Pour expérimenter ses sens, il vous sera nécessaire de vous équiper d'un matériel minimum. Ce sont ces exercices et leurs conditions pratiques de mise en œuvre que vous trouverez dans les pages qui suivent.

A chacun, je souhaite un plaisant voyage sensoriel.

Cordialement,

Marie-Claire Boucher

## Fiche 1/Toucher

### Matériel

Huit sacs dans lesquels sont cachés des matériaux différents.

- de la pâte à modeler (mou),
- un morceau de coton (moelleux)
- Un morceau de velours (velouté)
- Une tige de poireau- côté blanc (fibreuse),
- Un morceau de bois (dur)
- Un morceau de plastique (lisse)
- Un fruit sec (collant)
- Un morceau de papier de verre (râpeux)

### Mise en œuvre

Attention : il ne faut pas voir les objets et produits cachés dans les sacs pour ne faire vraiment appel qu'avec son sens du toucher.

## Fiche 3/ La vue

### Matériel

- une feuille de papier rouge
- une feuille de papier bleue
- une feuille de papier verte

### Mise en œuvre

Afficher ces feuilles sur un papier blanc (paper board)

Les numéroter de 1 à 3.

Chaque élève va ensuite personnellement répondre aux questions posées.

Pour certaines personnes, le bleu sera la saison de l'été (ciel bleu, mer)... pour d'autres, ce sera l'hiver (neige, froid)...

L'objectif de cet exercice est là encore de prendre conscience de nos différences interindividuelles, de les verbaliser et de se rendre compte de la subjectivité de la vision qui est une composition du cerveau.

« la couleur naît dans notre œil et dans notre cerveau ». Johannes ITTEN

## Fiche 2/Ouïe

### Matériel

Prévoir une pomme, une banane, des biscottes.

### Mise en œuvre

Il faut se boucher les oreilles avec ses mains pour mieux écouter et fermer les yeux.

La pomme (croquant) donne l'impression de marcher dans la neige.

Les biscottes (craquant) font penser à quelqu'un qui marche sur des graviers.

La banane (mou) donne l'impression de marcher dans la boue. la vase...

## Fiche 4/ Le goût

### Matériel

- 5 gobelets/élèves
- N°1 : une bouteille d'eau sans rien y ajouter ( eau témoin)
- N°2 : bouteille d'eau à laquelle vous avez ajouté du jus de citron
- N°3 : bouteille d'eau à laquelle vous avez ajouté des grains de sels dissous
- N°4 : bouteille d'eau à laquelle vous avez ajouté du sucre
- N°5 : bouteille d'eau à laquelle vous avez ajouté de la quinine (ou du jus d'endive).

Les concentrations des bouteilles 2 à 5 doivent être faibles (0,2g ou 0,4g/litre) . C'est la sensation en bouche qui va permettre d'identifier la saveur Ce test est subtil et cela demande d'aiguiser ses papilles !

On peut éventuellement prévoir une seconde série de bouteilles plus concentrée (1,4g/litre). Il faut savoir que physiologiquement, les seuils de perception des saveurs peuvent être extrêmement variables, de 1 à 7 par exemple, pour la saccharose, entre des individus.

### Mise en œuvre

Demander aux élèves de numéroter leurs verres de 1 à 5.

Verser d'abord dans le verre N°1 de chaque élève la solution de la bouteille n°1. Puis la solution N°2 dans le verre N°2 et ainsi de suite.

Verser l'eau pure (verre N°1) plus largement que les autres solutions car les élèves y reviendront souvent. Ce verre « témoin » permet de comparer les saveurs.

**Attention :** lors de la distribution des 5 liquides, le risque est grand de ne pas mettre la même solution dans chacun des verres des élèves. Il faut donc bien vérifier à chaque fois la concordance n° du verre / n° de la bouteille.

## Fiche 5/ le goût

### Matériel

- Une bouteille de 0,75 l d'eau
- 5 citrons pressés
- Des morceaux de sucre (pouvant se couper en 2)
- Des verres

Presser les 5 citrons. Mettre le jus dans la bouteille d'eau et compléter la bouteille d'eau.

### Mise en œuvre

Verser la même quantité de jus de citron à chaque élève ainsi que 4 sucres/personnes. Chacun note ses appréciations. On ajoute les sucres par demi morceau. Comparer ses goûts.

Il faut savoir que naturellement, l'homme fait la grimace au goût de l'acidité. Pour certains élèves, cette expérience peut même être « difficile ». Les encourager à poser au moins leur langue dans la solution, jusqu'à ce qu'elle soit acceptable pour eux.

Les différences interindividuelles peuvent être très importantes.

## Fiche 6/ l'olfaction

### Matériel

- Des flacons dans lesquels vous emprisonner des odeurs
  - Fenouil
  - Cannelle
  - Vanille
  - Rose
  - Menthe
  - Lavande
  - Thym
  - Noix de muscade
  - ...

Préparer ces odeurs en coupant les aliments choisis en petits morceaux.

Il faut que vos flacons soient tous de la même couleur et opaque pour ne pas voir ce qu'ils renferment. Mettre une gaze sur le dessus du flacon pour sentir l'odeur et garder la possibilité de refermer le flacon entre 2 élèves.

Numéroter les flacons.

### Mise en œuvre

- Faire 2 groupes classes
- Répartir les flacons entre les élèves.
- Puis faire tourner entre les 2 groupes.

## Fiche 7/ Fiche de dégustation

### Matériel

- 1 fiche par élève.

### Mise en œuvre

Choisir un produit en rapport avec le thème de la séance du jour.

Bien prendre le temps de passer par toutes les étapes pour bien comprendre les mécanismes qui entrent en jeu lorsque nous mangeons.

Des comparaisons entre produits crus et cuits peuvent être proposées à l'occasion de ce temps de dégustation (exemple : betterave crue et cuite, gâteau feuilleté, brisé, sablé..., pommes de différentes variétés).

La fiche de dégustation peut-être un rituel institué à chaque séance. Il faut veiller dans ce cas à ne pas en faire « la variable d'ajustement » de la séance et donc qui peut parfois être mené très vite : la dégustation est un acte en soi qui prend du temps !

Au cours de ce travail, il faut souvent rappeler aux élèves qu'il s'agit de tests personnels, sans jugement de valeur. Il ne s'agit donc pas de chercher à tout prix à avoir « tout bon » mais d'être à l'écoute de soi-même pour mieux se connaître.

### Sensibilité tactile

#### Ma sensibilité tactile

Palpe les échantillons à travers les sacs numérotés.  
 Essaie de trouver le mot correspondant à la sensation que tu perçois sous tes doigts,  
 puis trouve un aliment qui offre la même sensation en bouche.

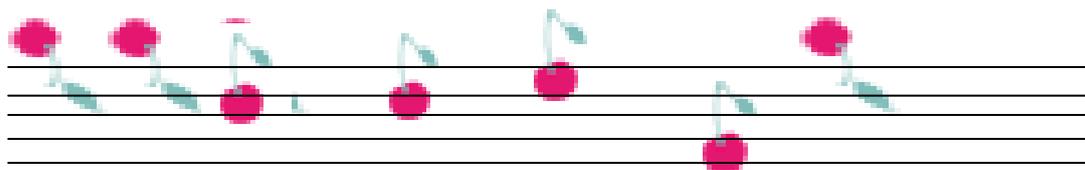


N°	Sensation tactile sous les doigts	Aliment donnant La même sensation en bouche
1	Mou (la marque du doigt reste)	
2	Moelleux (le produit reprend sa forme sans garder la marque du doigt)	
3	Velouté	
4	Fibreux	
5	Dur	
6	Lisse	
7	Collant	
8	Râpeux	

### Sensibilité auditive

#### Ma sensibilité aux musiques des aliments

Pendant la consommation, les aliments émettent des sons selon leur nature ; Nos oreilles les captent depuis l'intérieur de la bouche. Définissez, pour vous, les bruits que font ces trois aliments en bouche.



Aliment	Sensation auditive Adjectifs pour qualifier le son émis par l'aliment	Image Action associée au son produit par l'aliment
Banane		
Pomme		
Biscotte		

### Sensibilité visuelle

#### Ma sensibilité visuelle

Quelle saison évoquent pour vous les couleurs affichées ?  
 Quels aliments évoquent pour vous ces couleurs ?



Feuilles	Couleur	Saison	Aliment
1			
2			
3			

### Sensibilité gustative

#### Ma sensibilité gustative

Goûte chacune des 4 solutions.

Le verre N° 1 est neutre. Rien n'y a été ajouté. Il permet de se rincer le palais entre 2 saveurs.

- Retrouve la saveur présente dans chaque verre.
- Puis note à quel(s) aliment (s) cette saveur te fait penser



Solution	Témoin	Sucrée	Salé	Acide	Amer
Verre N°	1				
Aliments associés					

# Atelier d'éveil sensoriel

## "Food for Thought"

### Fiche 5

Ateliers d'éveil sensoriel  
 Consulting  
 Site Internet : <http://www.experigout.fr>

Sentir - Voir - Toucher - Goûter - Entendre

## Sensibilité gustative

### Mon seuil d'acceptabilité



Supportez-vous le citron ?

Oui	
Non	

Combien de morceaux de sucre avez-vous ajoutés à votre verre de jus de citron ?

1	1,5	2	2,5	3	3,5	4

## Atelier d'éveil sensoriel

### « Food for Thought »

### Fiche 6

Sentir - Voir - Toucher - Goûter - Entendre

## Sensibilité olfactive

### Ma mémoire olfactive

Retrouvez le nom de l'épice /l'herbe aromatique qui correspond au flacon d'odeur.



	1	2	3	4	5
Epices					
Herbes aromatiques					

## Tableau de la dégustation

Je déguste.....

Sens en éveil	Action	Sensations	Messages
<b>Avant la mise en bouche</b>			
<b>La vue</b>	Regarder	Sensations visuelles	Etat : Forme : Aspect : Couleur :
<b>L'odorat</b>	Sentir	Sensations olfactives (voies nasales)	Odeurs :
<b>Le toucher</b>	Palper	Sensations tactiles	Lorsque les doigts exercent une pression : Lorsque la main caresse l'aliment : La température :
<b>L'Ouïe</b>	Ecouter	Sensations auditives	
<b>En bouche</b>			
<b>Le goût</b>	Goûter	Sensations gustatives	Les saveurs : Les stimulations chimiques :
<b>L'odorat</b>	Sentir	Sensations olfactives (voies rétro-nasales)	Arômes :
<b>Le toucher</b>	Palper	Sensations tactiles	Sensations de : Sensations thermiques :
<b>L'Ouïe</b>	Ecouter	Sensations auditives	Sons :
<b>Impression d'ensemble</b>			